**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O PERIGO DE DESVIAR-SE DA LUZ**

**Quem quer que se desvie da luz numa ocasião, endurece o coração para desprezar a luz sobre outros assuntos. Quem quer que violar obrigações morais na questão de comer e vestir prepara o caminho para violar os mandamentos de Deus no que respeita aos interesses eternos. ...**

**O povo a quem Deus está conduzindo será peculiar. Não serão semelhantes ao mundo. Mas se seguirem à guia de Deus cumprir-Lhe-ão os desígnios, e submeterão sua vontade à dEle. Cristo habitará em seu coração. O templo de Deus será santo. Vosso corpo, diz o apóstolo, é o templo do Espírito Santo.**

**Obediência das Leis Naturais - Deus não requer de Seus filhos serem abnegados para dano de suas forças físicas. Requer deles que obedeçam à lei natural, preservem a saúde física. O caminho da natureza é a estrada por Ele demarcada, e é suficientemente ampla para qualquer cristão. Com mão generosa proveu Deus ricas e variadas bênçãos para nosso sustento e satisfação.**

**Mas a fim de desfrutarmos o apetite natural, que conserva a saúde e prolonga a vida, Ele restringe o apetite. Diz Ele: Cautela; restringi, negai o apetite fora do natural. Caso criemos apetite pervertido, transgredimos as leis de nosso ser e assumimos a responsabilidade de maltratar nosso corpo e trazer doença sobre nós. *Testimonies, vol. 3, págs. 62 e 63*.**

**Os Sermões Acerca da Temperança Atingirão a Muitos - Deve-se dispensar atento cuidado àqueles que se acham escravizados pelos maus hábitos. Eles devem ouvir discursos da Palavra de Deus relativamente à temperança cristã. Precisamos levá-los à cruz de Cristo. Pessoas que não entravam na igreja havia quase vinte anos, têm vindo a essas reuniões, e têm-se convertido.**

**O resultado foi que deixaram o chá e o café, o fumo, a cerveja e as bebidas alcoólicas. Estupendas mudanças de caráter têm-se efetuado. Enquanto muitos recebem assim a luz, outros rejeitam-na, para sua eterna perdição. Este trabalho custa tempo e fatigantes esforços, e custa muita angústia de alma ver tantos ouvirem e compreenderem, mas, por causa da cruz, recusarem aceitar a Jesus Cristo. *Manuscrito 52, 1900.***

***Temperança, pp. 241,242.***